授業科目名	メンタルトレーニング		科目コード	２０１１	
開講クラス	福祉総合学科	コース	スポーツ福祉コース	学　年	２年
担当教員	坂元　広光				
	実務経験教員（ 有 ・ 無 ） 実務経験内容 平成２年４月～平成１３年３月　県立宮崎商業高校体育科教員 平成５年４月～平成８年３月　小林西高校野球部監督体育科教員 平成８年４月～平成１３年３月　鶴商学園・鶴岡東高校体育科教員				
開講時期	前期・後期・通年・特別講義・その他		授業コマ数	３０時間	
	必　須 ・ 選　択 ・ 選択必須		単　位　数	１単位	
使　用 テキスト１	書　名	スポーツメンタルトレーニング			
	著　者	高妻容一			
	出版社	NHK 学園			
使　用 テキスト２	書　名				
	著　者				
	出版社				
参考図書	スポーツメンタルトレーニングワークブック				
授業形態	講義 ・ 演習 ・ 実習 ・ 実験 ・ その他（　　）				

＜授業の目的・目標＞
・スポーツにおける「心技体」の「心（心理・精神・メンタル面）」を強化するためにコンセントレーションとリラックスとの関係を理解させる。

＜授業の概要・授業方針＞
・スポーツ選手としてやる気を高めここ一番で実力を発揮するのに必要な「集中力」を高め「プラス思考」のトレーニングをする。関連動作としての呼吸法も取り扱う。

＜成績基準・評価基準＞
・授業態度、積極性、提出物、試験、出席状況から総合的に評価する。

＜使用問題集・注意事項＞
・

＜授業時間外に必要な学修内容、関連科目、他＞
・

授業科目名	メンタルトレーニング	
回	授　業　内　容	備　考
１	スポーツメンタルとは	
２	メンタルトレーニングの前に	
３	自分のメンタルを知ろう	
４	なぜメンタルトレーニングをするのか	
５	やる気を高める（やる気）とは	
６	自分をコントロールする	
７	心拍数や脈拍の確認（腹式呼吸の重要性）	
８	心理的スキルについて	
９	リラクゼーション	
１０	理想的な心理状態	
１１	プラス思考	
１２	セルフトーク①	
１３	〃　②	
１４	イメージトレーニング　①	
１５	〃　②	
１６	セルフコンディショニング　①	
１７	〃　②	
１８	〃　③	
１９	〃　④	
２０	集中力トレーニング　①	
２１	スポーツ心理テスト　①	
２２	〃　②	
２３	サイキングアップ	
２４	ポジティブシンキング	
２５	ネガティブシンキング	
２６	レジリエンス　①	
２７	〃　②	
２８	〃　③	
２９	ワークブック演習　①	
３０	②	